

健康ひょうご21県民運動たんば会議

令和8年度 健康づくり推進員 フォローアップ研修会

10月14日(水) 13:30～15:40

丹波の森公苑 多目的ルーム

669-3309 丹波市柏原町柏原5600



10月2日(金)までに裏面参加申込書より、FAXまたは電話にて、お申込みください。定員(80名)になり次第、締め切りとさせていただきます。また、天候によっては中止する場合がございます。

講演

13:35～14:55(80分)

**演題:「野菜のチカラで毎日をもっと元気に
～たんばの恵みをもっとおいしく、
もっと健康に～」**



のぐち ちえ

講師:管理栄養士 野菜ソムリエ上級プロ 野口 知恵 氏

《講師プロフィール》

武庫川女子大学生活環境学部食物栄養学科卒業後、大手食品メーカーで勤務。

『いただきますでココロとカラダを笑顔に』をモットーとし、大地の恵みを伝え、届けたいという想いを持ち、日々活動中。

食べたものでカラダはできていることを伝えるため、バランスの良い食事とは何か、野菜を手軽に食べる方法を提案すると共に講演、レシピ開発、コラム執筆、メディア出演、食事アドバイスなど幅広い活動を通じて、「野菜・果物」×「栄養」×「美味しさ」＝『笑顔』を伝える。

健康体操

15:05～15:35(30分)

演題:「家庭でもできる簡単な健康体操」

たかはし のりこ

講師:健康体操講師(ジャズ体操) 高橋 典子 氏



《講師プロフィール》

武庫川女子大学文学部教育学科体育専攻を卒業後、スウェーデンのジャズ体操創始者モニカ・バックマン女史に師事し国際スクールで研修を受けたのち、アシスタントとして勤務。1996年より地元・丹波に帰郷され、現在は、丹波市内高齢者教室の依頼を受け、健康体操講師として日々活動中。

お問い合わせ先

☎:0795-73-3653 FAX:0795-73-0259

E-mail:tanba-shibu@kenkozaidan.or.jp

(公財)兵庫県健康財団丹波支部

〒669-3309 丹波市柏原町柏原688(丹波健康福祉事務所内)

10月末頃まで【丹波市柏原町柏原1】に移転しております。

参加申込用紙

FAX:0795-73-0259

(公財) 兵庫県健康財団丹波支部 宛て

申込締切日：令和8年10月2日（金）

所属（団体名）	ふりがな 氏 名	日中連絡のつきやすい 電話番号	いずれかに○をつけてください
			健康づくり推進員・ たんば会議参画団体・一般
			健康づくり推進員・ たんば会議参画団体・一般
			健康づくり推進員・ たんば会議参画団体・一般
			健康づくり推進員・ たんば会議参画団体・一般
			健康づくり推進員・ たんば会議参画団体・一般

会場



皆さまお誘いあわせの上、
お気軽にご参加ください！
軽い運動もしますので、動き
やすい服装でお越しください。



お問合せ先
(公財)兵庫県健康財団丹波支部
(丹波健康福祉事務所 地域保健課内)
☎：0795-73-3653